Rok X. Grudzień 1904. Nr. 12.

Przewodnik Zdrowia

Miesięcznik poświęcony pielęgnowaniu zdrowia według praw przyrody.

Przedpłata roczna:
w państwie niem. 5,00 M.,
w austro-węgiersk. 6 kor.,
w ros. 3,00 rb.

Redaktor odpowiedzialny i nakładca: Czarnowski.
BERLIN, Karlstrasse 32.

Cena każdego numeru z osobna: 50 fen. = 60 hal. = 30 kop.

Jednorazowa odprawa nierzetelnym recenzentom.

„Jeszcze się taki człowiek nie narodził,
„Któryby wszystkim zarówno dogodził.

Starając się przynieść zdrowiu swego społeczeństwa jak najistotniejszy pożytek przez szerzenie wiedzy postępowej, nie możemy przytem dąć w dudkę takich niby „naukowców", którzy przeciwnie usiłują więzić to społeczeństwo w niewolniczej podległości samowładnym przepisom zacofanej medycyny szkolnej. Nie jesteśmy zdolni potakiwać haniebnemu przemysłowi, który poniża wzniosłe imię ludolubnej nauki do niecnej roli „dojnej krowy" dla swych dzierżycieli. Zatem pociski, miotane przeciwko nam z owej strony nietylko nas nie dziwią ani martwią, lecz owszem stanowią dla nas pewne świadectwo pochlebne.

Prócz niniejszego miesięcznika, nierzadko wypuszczamy w świat osobne pisma w tymże kierunku. Do tego zwykle bywamy pobudzani przez odezwy z koła miłych czytających, którzy nas zaszczycają obszernem zaufaniem. Coraz częściej odbieramy chlubne żądania poszczególniejszych wyłuszczeń w tych lub owych przedmiotach, zaliczanych do zakresu naszego wydawnictwa, lecz wymagających szerszych miejsc oddzielnych. Ztąd pochodzi to, za co w listopadowym numerze warszawskiej „Książki" (mianującej się miesięcznikiem poświęconym krytyce i bibliografji polskiej), na str. 403 i n., rzekomy recenzent 2-go wydania naszego dziełka „Talizman zdrowia i piękności", w początku przypisuje nam „żywą działalność w kierunku wydawnictwa popularnych broszurek hygienicznych". Ale następnie nasz nowoczesny Zoil (nie Arystarch!), przybierając zwykły czczym pedantom napyszony ton samozwańczej wyroczni, nietylko znajduje, że owa działalność nasza nie godna jego gorącego poparcia, lecz nawet wprost „szczerzeby pragnął, aby „Przewodnik Zdrowia" zaprzestał nas raczyć (przepraszamy za dosłówność przytoczenia „nas raczyć") nadal podobnie nieudolnemi pracami a to pono z powodu, że prace te „rozpowszechniane bywają (wyszły dwa wydania) wśród szerokich nienależycie uświadomionych mas społeczeństwa.

Nazywając szerokie masy społeczeństwa „nienależycie uświa-

Rok X. Grudzień 1904. Nr. 12.

Przewodnik Zdrowia

Miesięcznik poświęcony pielęgnowaniu zdrowia według praw przyrody.

**Od zamysłu do zakresu — śród utarczek i walk wielu —
Ufnie trwając aż do kresu, pragniem dopiąć życia celu!**

Od redakcji i wydawnictwa,

z powodu przyszłej zmiany układu pisma naszego.

W ciągu wydawania niniejszego miesięcznika przez lat dziesięć mieliśmy niemało sposobności do poznania zblizka potrzeb i braków naszego społeczeństwa pod względem zdrowotniczym.

Usiłowaliśmy trwać w powziętym swego czasu zamyśle szerzenia zasad hygieny. W tym celu staraliśmy się poruszać sprawy dla nas najżywotniejsze, przenikać najpilniejsze konieczności, zamykać w krótkich rozprawkach przedmioty, które uważaliśmy na razie za najbardziej naglące. W ten sposób oprowadziliśmy Sz. Czyt. po większej części komnat i zakątków gmachu poświęconego bogini „*Hygieia*“. Oprowadzka ta jednakże musiała być połączona z rozmaitego rodzaju trudnościami a nawet przeszkodami. Niejeden bowiem, zwłaszcza zpomiędzy „uprzywilejowych stróżów świątyni naukowej“ wykazał obawę, że goście zbyt ciekawi mogą dowiedzieć się za dużo, poznać pewne tajemnice i słabostki naukowości a nawet z czasem przeniknąć nieudolność przestarzałych formułek. Nie brakło w tem zapewne też niejakiej obawy o uszczerbek dotychczasowej powadze

aprobowanych kapłanów, pobierających nader wysokie podatki z wełny ofiarnych owieczek.

Nic zatem dziwnego, że niemal od początku przez cały czas byliśmy zmuszeni prawie do ciągłej walki z przeciwieństwami. Szczęściem na zawadzie stawały nam nie tyle przesądy społeczne, jak pobudki osobiste takich, którzy jeszcze i dotąd uważają siebie za wyłącznych dzierżycieli wiedzy, zwłaszcza lekarskiej. Szczęściem także minęły już te czasy średniowieczne, kiedy — w niemniej zaciętych walkach religijnych — palono na stosach „czarownice“ i katowano śmiałków, którzy ważyli się występować jako posłannicy powszechnej swobody myśli i wolności zdrowego rozsądku osobowego.

Tem niemniej i dotąd nie przestały nas prześladować rozmaite napaści, nieraz wprost bezwstydnie zawzięte. Hasłem do tego rodzaju pocisków było nasze pierwsze wystąpienie przeciw niecnemu przymusowi szczepienia ospy, chociaż jedynie tylko przez powołanie się na orzeczenia poważnych lekarzy, profesorów i doktorów medycyny *). Nie szczędzono nam potwarzy tak obelżywych, jak gdybyśmy przytaczając obce orzeczenia naukowe popełnili jakieś fałszerstwo — bodaj zmyślili je sami! — Rozumie się, że w takich zabiegach zajęli pierwsze miejsce „dobrodzieje“ warszawscy, utrzymujący się z dochodów kierowanych przez nich instytutów szczepienia. Większość pism zawodowych (lekarskich) starała się zadusić nas ciężarem swego milczenia; jedno zaś z pism hygienicznych nie poznało nas tak dalece, że nawet w 3-cim roku istnienia naszego miesięcznika jeszcze mu przypisywało kierunek lecznictwa „homeopatycznego“ **)

*) Czyt. „Przew. Zdr.“ r. 1898 str. 45 i n.
**) Patrz „Przew. Zdr.“ r. 1897 str. 17.

Mimo wszystkich tego rodzaju potrąceń i wybojów przebyliśmy dość pomyślnie cały szereg lat, stąpając naprzód o własnych siłach, bez żadnych wspomóg ani subwencyj z funduszów społecznych, na jakie czyha tylu innych. Przekonaliśmy się z przyjemnością, że społeczeństwo nam przyznało słuszność, za co mu wzajemnie oddajemy pełne uznanie. Zarazem wyrażamy też swą szczerą wdzięczność naszemu rzetelnemu dziennikarstwu, które po większej części nas popierało a nawet nieraz broniło. Cześć mu za tę trwałą prawość.

Niedarmo lata spędzone w boju rachują się podwójnie. Tak i „Przew. Zdr.“ w swym 10-letnim wieku nie jest już wcale niedorostkiem; dzięki doznanym napaściom może on już być uważanym za osobistość pełnoletnią. Z tego też powodu postanowiliśmy rozszerzyć zakres tego pisma przez nadanie mu pełniejszej postaci z nieco zmienionym układem. Zamierzamy więc nadal — chociaż zachowując poprzednią nazwę i jednorazowy co miesiąc porządek wychodzenia — dotychczasowe osobne artykuliki zastąpić przedstawieniem swym czytelnikom całokształtu lecznictwa. Każdy nowy zeszyt miesięczny ma być dalszym ciągiem poprzednich zeszytów, tak iż po niejakim czasie stali czytelnicy znajdą się w posiadaniu wzrastającej księgi, przeznaczonej do stania się stopniowo prawdziwą encyklopedją hygieny i lecznictwa.

Że takiej księgi dotąd ogólnie czuje się zupełny brak, o tem przeświadczyły nas głównie zapytywania i żądania szerokiego koła naszych dotychczasowych abonentów, rozproszonych po całej kuli ziemskiej. To też mamy nadzieję, że przez coraz ściślejszą przyjaźń

zobopólną nastąpi ogólnie wzrastające zjednoczenie sił i dążności.

Atoli dla uskutecznienia całości zakreślonej księgi w niezbyt przeciągłym czasie, objętość zeszytów miesięcznych będzie odpowiednio powiększona. Z tej też przyczyny musimy podwyższyć cenę miesięczną na 50 fen. (30 hal. = 60 kop.) za każdy nowy zeszyt; w rocznej zaś przedpłacie 12 zeszytów będą kosztowały 5 marek (6 kor. = 3 ruble). Do niniejszego numeru dołączamy dla państw niemieckiego i austrjackiego przekazy pocztowe do łaskawego użytku przy wysyłce przedpłaty.

W celu obliczenia wysokości nakładu upraszamy o możliwie rychłe nadsyłanie przedpłaty. Miłoby nam było, aby takowe nastąpiło jeszcze w pierwszym tygodniu stycznia, tak aby zeszyt 1-szy mógł być wydany jak zwykle w połowie miesiąca. Ci Szan. Abonenci, którzy już poprzednio nadesłali przedpłatę na przyszły rok, będą uważani za przedpłatników półrocznych o ile nie zarządzą inaczej.

W błogiej nadziei, że Szan. Czyt. i w tej zmianie uznają conajmniej nasze usilne chęci i zamiary jak najobfitszego przyłożenia się do ich własnego a zatem i społecznego zdrowia więc i szczęścia, zasyłamy wszystkim swe świąteczne i noworoczne pozdrowienie!

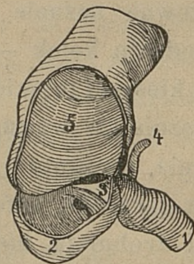
Redakcja i wydawnictwo „Przewodnika Zdrowia“.

Zapalenie ślepej kiszki, jako ciężka choroba,

przyczyny, zapobieganie, objawy, leczenie.

(Dokończenie.)

Zapobieganie tej chorobie, uskutecznia się więc w pierwszym rzędzie przez umiarkowane odżywianie się jarskie i okresowe przeczyszczenia całego przewodu pokarmowego. Prócz tego służą szczególnie: mięsienie i stosowania wodne. Kątnica znajduje się w prawej stronie brzucha, w miejscu zwykle leżącem pod otworem prawej kieszeni męskich spodeń; jestto kiszka sporo wypukła, postaci ślepego worka (p. rys.), w którym zawartość kiszek, szczególnie żywność nieprzetrawiona, zalega i bywa dotrawiana. Kaszka pokarmowa wychodzi ztąd nie tak prędko i równomiernie, jak z krągłego przewodu kiszkowego. Zatem osoby, spożywające ciężkie pokarmy, lub uciskające kątnicę przeciągle nachylonem siedzeniem, często cierpią na przepełnienie i wzdęcie tej kiszki a także na zaparcie żywota. Ponieważ zaś znajdujący się przy kątnicy przyczepek robaczkowy, mający 5 do 8 cm. długości a grubość ziemnego robaka (gęsiego pióra), przy ujściu jest zaopatrzony klapą — więc wciśnięte tam pozostałości niestrawnych pokarmów łatwo doznają przeszkody w powrocie do kątnicy. W takim razie, resztki te pozostają w robaczkowcu, gdzie pono stopniowo wysychają, twardnieją i nabywają postaci niejako skamieniałych gruziołków, które tworzą się najłatwiej wokoło połkniętych ziarnek owocowych, odrobin kości, włosów itp.*) Przy ciągłym ruchu tej kiszeczki, delikatna błona śluzowa ścianek



Ujście kiszki cienkiej 1) do kiszki grubej (5); 2) kiszka ślepa; 3) klapka kiszki ślepej; 4) przyrostek robaczkowy.

*) Wielu nader nieoględnie połyka takie przedmioty, jak np. owocowe pestki, których ludzki żołądek nie zdoła strawić i które następnie zwykle w całku wychodzą dołem; lecz — zdaniem niejednego zawodowca — w przebiegu nieraz ranią kiszki oraz łatwo mogą zaledz w kątnicy a szczególnie w jej wązkim przyczepku robaczkowym i sprowadzić ciężką chorobę niekiedy śmiertelną!

ulega tarciu i drażnieniu; ztąd ma powstawać zaognienie i owrzodzenie, najczęściej udzielające się też kątnicy. A jeżeli wrzód sprowadzi przedziurawienie i przeszyje ściankę kątnicy, wtedy oczywiście sprawa staje się niebezpieczną, gdyż ropa, łącznie z zawartością kiszki, wtarga do brzucha i wywołuje zapalenie otrzewny. Zatem osoby, cierpiące na zaparcie żywota i na leniwość trawienia, powinny zapobiegać zapaleniu kątnicy przez miesienie podbrzusza, noszenie opaski brzusznej i dość stałe picie cokolwiek wody, zwłaszcza przed użyciem ruchu.

Objawy tej choroby bywają następujące. W napadach ostrych często powstaje nagle, bez poprzednich zwiastunów, raptowne uczucie nader natarczywego rznięcia — boleści w rodzaju kolek — w prawej stronie podbrzusza (pod otworem kieszeni męskich spodeń); za każdem poruszeniem, boleści strasznie się wzmagają. Apetyt ginie zupełnie, następują odbijania, wymioty*), stolec się wstrzymuje, nastaje nader wysoka gorączka, skóra płonie, bicia tętnicy (puls) przyśpieszają się i drobnieją, nierzadko ręce i nogi stygną. Cierpiący czuje się śmiertelnie chorym, staje się niezmiernie trwożnym; żadne poruszenie prawego uda nie obchodzi się bez nowego spotęgowania boleści. — W razach zaś powolnego zapalenia kątnicy, gorączka, połączona z głuchym bolem w prawej części podbrzusza, przejawia się z mniejszą natarczywością.

Leczenie staje się nieraz podwójnie utrudnionem zwłaszcza przez to, że poglądy obecnie wojujących metod leczniczych, dawnej — do której przychylają się też nowocześni przyrodolecznicy — i bieżąco szkolnej, opartej na dążnościach odmiennych — znajdują się i tutaj w rażącej sprzeczności. Lekarze dawnej szkoły, upatrujący w zapaleniu kątnicy proste następstwa kałowego zatoru, są zwolennikami środków przeczyszczających; medycyna zaś nowoczesna, odrzucając całkiem takie środki, domaga się przeciwnie znieczulenia kiszek za pomocą makowca *(Opium)* i worka (pęcherza) z lodem, z o-

---

*) Usiłowania ustroju do pozbycia się zatoru przez obce przedmioty, zwłaszcza tak niepośrednio gnijące jak mięso itp. pokarmy zbyt obfite w białko.

graniczeniem żywności, w ciągu całych tygodni, do samego tylko mleka i jajek, w celu pozostawienia zapaleniu czasu do powolnego przebiegu.

Któż ma roztrzygnąć: czy z jednej strony ostróżność ostatniej z tych szkół nie jest raczej wyrazem nieufnej w siebie bojaźliwości, albo z drugiej strony, czy zbytnie zaufanie ku czynności rozwiązującej, nie naraża czasami na niebezpieczne pogorszenie?

Tak więc, któremu lekarzowi już nieraz się wydarzyło być świadkiem pomyślnego działania środków przeczyszczających, ten ma przekonanie, że w kilka godzin po ich użyciu musi nastąpić obfite, nader cuchnące wypróżnienie, że od tejże chwili znikną bole, gorączka i obawa — powróci uczucie zdrowia — taki więc chętnie przyjmie na siebie odpowiedzialnosć za działanie prędko. Wszelako mają tu wielkie znaczenie rozmaite okoliczności. Jeżeli ma się do czynienia z zapaleniem kątnicy w początkowym okresie, w którym istnieje dostateczna pewność, że jeszcze nie nastąpiło ropienie, wówczas energiczne działanie daje się użyć z należytem bezpieczeństwem. W każdym razie niemało zależy tu także od wyboru przeczyszczającego środka, aby uniknąć nadmiernego naprężenia kiszek. Tak więc najłagodniej a zarazem dość skutecznie działa olejek rycynowy; wlewki sprawiają już nieco żywsze podrażnienie a wszelkie gorzkie wody, sole itp. przedstawiają się tu jako całkiem niewłaściwe.

Skoro zaś zapalenie jest już w stanie znacznego rozwoju, wtedy lepiej postępować tak, jak przy zapaleniu otrzewnej — z większą wstrzemięźliwością i wyczekaniem wyraźniejszych objawów co do stopnia istniejącego stanu zapalnego. W takich wypadkach nawet chirurg, wezwany do wykonania krajczej operacji, będzie wolał doczekać się naprzód samodzielnego przeminienia zapalnego okresu.

W przebiegu powolnym, dla przeczyszczenia można użyć bezpiecznie wlewki z 1 litra wody, bodaj z lekkim naparem lipki lub rumianku, w ciepłocie ok. 35° C., co najczęściej wywołuje rychłe wydalenie kałowych gruziołków. Do pomocy lub nawet i same przez się, dobrze tu też służą parowe okłady.

Obecnie modne używania, przy zapaleniu kątnicy, krajczego rękoczynu, powstało prawdopodobnie z niepomyślności szkolnego leczenia przez opium i lód. Zresztą w ostatnich czasach nieufność ku medycynie szkolnej tak się rozwinęła nietylko u publiczności, lecz zarazem i wśród samych lekarzy, że ogólnie do boleści w okolicy kątnicy chirurg bierze się z tem większą skwapliwością, iż tą drogą najprędzej się unika możliwych zamieszań. A ponieważ techniczna umiejętność w chirurgji poczyniła istotnie znaczne postępy, ucieczka więc do wprawnej ręki krajczej nieraz łatwo się tłumaczy, jakkolwiek nieczęsto również łatwo się usprawiedliwia. Niestety po operacjach nawet zawodowo (teoretycznie) „najpomyślniejszych“ — ileż to razy widzimy wypadki rychłej śmierci (naukowo wielce „prawidłowej“) lub co najmniej stopniowego wyniszczenia, prowadzącego, drogą dłuższą (jeszcze bardziej męczeńską!), do przedwczesnego zgonu.

W tej sprawie nasuwają się natarczywie słowa profesora chirurgji, tajnego radcy *Czerny'ego,* wyrzeczone w rektorackiej mowie w Heidelbergu: „Jak we wszystkich dziedzinach, tak też i w chirurgji, w naszej za ciasnej ojczyźnie istnieje nadmierne współzawodnictwo. Zatem obawa publiczności względem zbyt częstego operowania nie jest bezzasadna. Zawsze bywało z tem tak, że skoro tylko się ukazał nowy rodzaj operacji i mógł się pochlubić powodzeniem, to taka wskazówka została przyjęta zbyt skwapliwie i wykonywana może częściej niż to było koniecznie potrzebne, krótko mówiąc — stawała się operacją modną“. — „Nieraz się zapomina, że przy każdej operacji istnieje pewne ryzyko, że przedstawia ona prawie dla każdego człowieka ważne postanowienie, które w najlepszym razie pozostawia blizny i że operację można usprawiedliwić tylko wtedy, kiedy wszystkie inne środki dla przywrócenia zdrowia zostały wyczerpane do dna bezowocnie“.

Co do zapalenia kątnicy itp. chorób, kładziemy więc tu powtórny nacisk na to, że nigdy nie należy połykać, ani z pokarmami ani osobno, żadnych rzeczy twardych, nie dość rozdrobionych zębami; czego się nie zdoła należycie przeżuć,

to trzeba skwapliwie odrzucać. Zaleca się w tem szczególnie baczna uwaga względem dzieci, zwłaszcza żarłocznych!

Niedokrewność i jazda na kole.

W naszych czasach, gdy niedokrewność tak się rozszerzyła nietylko wśród kobiet, lecz u ludzi w ogólności, według niedawnych badań pewnego angielskiego lekarza, jazda na kole ma wielkie znaczenie. Z badań tych wynikło, że z osób niedokrwistych, jeżdżących na kole, u 50% — używających tego w sposób prawidłowy, umiarkowany — w ciągu dwóch miesięcy przybyło wagi po kilkanaście do 20 funtów. Blade wargi się zaczerwieniły, apetyt — którego przedtem zupełnie brakło — przybrał rozmiary normalne, znużenie, bole głowy i stawów oraz ogólne otrętwienie całkiem znikły. Badania krwi wykazały, że czerwone ciałka krwiste znajdowały się w prawidłowym stosunku do białych, podczas gdy przed rozpoczęciem jazdy na kole białe rażąco przeważały. U dalszych 25% osób, chociaż w ciągu pierwszego miesiąca nie dało się postrzedz polepszenia, jednakże po upływie drugiego miesiąca ogólny stan zdrowia znaczenie się poprawił. Wprawdzie u tej części kuracjuszów przybyło wagi zaledwo po 2 do 9 funtów, lecz i tu białych (bledniczych) ciałek krwistych dotkliwie ubyło a za to ilość czerwonych kuleczek zaczęła wzrastać. Następnych 11% osób zaczęły uczuwać powolne polepszenie dopiero po upływie sześciu tygodni. Były to po większej części ciężko bledniczne, o słabej woli, rozpieszczone młode dziewczyny, które nie zdobyły się na prawidłową jazdę kołem, uciekając się do wszelkiego rodzaju wymówek, dla oddawania się swemu gnuśnemu ospalstwu. Nareszcie zauważono bardzo mało polepszenia wśród ostatnich 14% osób, które nie postrzegłszy w sobie żadnej zmiany w ciągu pierwszych dwóch tygodni, nadal zaniechały kołowej jazdy.

Ów angielski lekarz wyraża się tak: „dla niedokrwistych niema nic lepszego od jazdy na kole. — Przy tej jeździe siła ruchu daje się miarkować dowolnie, można niezwłocznie za-

przestać i niebawem rozpocząć nanowo, całe ciało przepracowuje się równomiernie, ruch krwi się przyśpiesza, zleniwiałe serce zostaje pobudzone do pracy, rozwątlone mięśnie się wzmacniają, trawienie wraca do porządku, apetyt się podnieca. Przez to ogólny stan zdrowia zostaje podniesiony tak, jak tego niepodobna osięgnąć żadnym innym sposobem a zwłaszcza przez żadne wytwory. Baczyć trzeba jedynie na warunki następujące: W początku niedokrwiści powinni jeździć na kole z szybkością **bardzo umiarkowaną** i tylko przez czas krótki. Nie można uniknąć pewnego zmęczenia, lecz nie trzeba dopuszczać do wyczerpania. W ciągu pierwszych dwóch tygodni należy całkiem unikać jeżdżenia w górę a następnie używać tego z ostróżnością. W pierwszym czasie długie przejażdżki są całkiem zakazane. Osoby nader słabe niech jeżdżą tylko po pięć minut co parę godzin tak, jak się dawniej przyjmowało co dwie godziny po łyżce lekarstwa. Cokolwiek bicia serca nie zaszkodzi, owszem serce powinno być stopniowo przyzwyczajane do wzmożonej pracy, lecz nie należy deptać kołówki aż do mocnego kołatania serca. Nawet i po najkrótszej przejażdżce, nie kłaść się niezwłocznie, lecz przedtem zażyć umiarkowanego ruchu. W początku lepiej codzień jeździć dziesięć razy po pięć minut, niż raz przez piętnaście lub pięćdziesiąt. Raz wraz można czas przejażdżek przedłużać a za to zmniejszać ich liczbę. Trzeba ściśle unikać przetężenia, lecz tem niemniej energicznie przezwyciężać wrodzone lenistwo. Jako napój w tym czasie jest godną zalecenia dobrze wybita rzadka owsianka z trochą soku cytrynowego a także mleko migdałowe i lekka herbata.*) Odżywiać się trzeba posilnie, lecz nie przeważnie mięsem; szpinak, młode jarzyny, cielęcina, ryby, drób, lekkie piwo (słodowe bezalkoholiczne!), potrawy słodkie i z owoców, szczególnie poziomki, winogrona, jabłka. Co tydzień brać dwie letnie kąpiele po 15 minut. Iść do łóżka jak najwcześniej, również i wstawać wcześnie, po jedzeniu wypoczywać przez godzinę, rozebrawszy się i wyciągnąwszy na całą dłu-

---

*) Zalecamy szczególnie sok jeżynowy, jako prawdziwy nektar dla bledniczych. Patrz książeczkę „Czem zastąpić napoje alkoh.“ Red.

gość. Kuracja to przyjemna, nie natężająca i przedewszystkiem skuteczna.

A jeżeli samej jazdy na kole i nie uważać za czynnik tak cudowny, jak o tem głosi ów lekarz angielski, to w każdym razie prawidłowe, należycie ustopniowane ćwiczenia tego rodzaju, w połączeniu z odpowiednim ogólnym sposobem życia, niezawodnie zasługują na znaczną uwagę obecnie zbyt licznych osób płci obojej, cierpiących na niedokrewność itp. braki żywotnej działalności. — Zalecamy im przedewszystkiem pracę ogrodową. —

Z chwil bieżących.

Nowa próbka „ochrony“ od ospy przez szczepienie. Przed kilku tygodniami w Toruniu w koszarach pewien żołnierz zachorował na czarną ospę i umarł. Wskutek tego koszary, jak zwykle, zamknięto, a sprawę wytłumaczono tem, że pono podczas ćwiczeń wojskowych ów żołnierz znajdował się w styczności z kopaczami buraków z poza granicy rosyjskiej i mógł się zarazić od nich.

Wypadek ten, zresztą należący do wielkiej liczby takich, których zazwyczaj nie uznaje się za niepomyślność ochronnego szczepienia, lecz usiłuje się przypisywać je »przemycaniu« — daje przecież do myślenia i wywołuje pytania następujące:

1. Wiadomo, że niemieckie ministerjum wojny nakazuje — przy wstąpieniu do służby wojskowej — trzecie szczepienie ospy (po dwóch również przymusowych przedtem). Żaden nowobraniec nie może uniknąć tego przymusu, gdyż według istniejących tu praw, każdy obywatel może być zniewolony do przepisowego szczepienia na mocy prawa szczepniczego.

Skoro jednakże, jak wykazuje owo zdarzenie toruńskie, nie osiąga się przez to »ochrony«, więc po cóż to bezprawne prawo przymusu?

2. Co ma znaczyć zamykanie koszarów, kiedy wszyscy żołnierze zostali zarówno obdarzeni szczepniczą »ochroną«? Widać więc, że się tej ochronie nie ufa i słusznie! O tej ochronności wiadomo bowiem tylko tyle, że ona często po-

ciąga za sobą niezwłoczne lub późniejsze zatrucie krwi oraz najcięższe zaburzenia w stanie zdrowia.

3. Dalej, po co to zamykanie, jeżeli ludowi istotnie zagraża ospa, jako zaraźliwy pomór. Zamknięcie ludzi całkiem szczelnie (»hermetycznie«) jest niemożliwością i nawet — według stwierdzeń angielskiego lekarza dra Bruce — w niemieckich szpitalach i stacjach ospowych o takiej szczelności wcale się nie marzy.

Zatem istotna ochrona od ospy nie zawiera się ani w szczepieniu ani w zamykaniu, lecz poprostu w zdrowotnym sposobie życia, przy którym kogo ospa nawiedzi, ten może śmiało pozostawić ją przyrodnemu przebiegowi a nawet uważać za przejście czyszczące, więc pożyteczne dla ogólnego zdrowia.

Przestrogi i rady.

O sposobie odświeżania niedobrego masła. Jak wiadomo, nasze wiejskie gosposie mało jeszcze mają pojęcia o wielce pożądanym porządku w gospodarstwie i o należytej czystości. — Nietylko po większych, ale i po mniejszych miastach i miasteczkach wynoszą zwykle na sprzedaż masło nieświeże, o niemiłym smaku i zapachu.

Często jest ono gorzkawe, piekące, co zapewne ztąd pochodzi, że je zrobiono z nieświeżej, starej śmietany; często czuć je pleśnią lub dymem, bo śmietanę trzymano w zapleśniałej lub dymnej komorze. Aby więc takie masło zupełnie dobrze odświeżyć, jedynym na to sposobem jest po dwu- lub trzykrotnem przepłukaniu czystą wodą, przepłukać je jeszcze raz dobrze w surowem słodkiem mleku, a następnie dobrze wycisnąć, by mleko odeszło. Wiadomo bowiem, że mleko łatwo bardzo przyjmuje wszelkie zapachy, a zatem i z masła zabierze owe niemiłe wonie i smaki i uczyni je świeżem i przyjemnem do jedzenia. Proszę tylko spróbować, a doświadczenie będzie najlepszą gwarancją! Lukrecja.

Spółka medycyny szkolnej z alkoholem. »Naturärztliche Zeitschrift«, czasopismo wydawane w Freibergu

Saksonja) wygłosiło godny uwagi artykuł, pod nagłówkiem »Alkohol w szkolno-medycznej terapji«. Wyraża się ono w sposób następujący. »Dopóki medycyna szkolna będzie przypisywała alkoholowi własności pożywne, dopóty daremnie będzie się walczyło przeciw alkoholowemu djabłu, największemu wrogowi oświaty i ludowego zdrowia. Najprzód pod płaszczykiem medycznego lekarstwa uzdrawiającego, szkolna medycyna podsunęła ludowi czysty wyskok, przez szkolną więc medycynę lud został pobudzony do picia alkoholu. Zatem jedynie przez odwrotne skierowanie medycyny szkolnej obłęd, jakoby trucizna alkoholowa miała stanowić środek leczniczy i wzmacniający, może być ostatecznie wygnany z tych kół, do których jeszcze nie przeniknęło znawstwo lecznictwa przyrodnego«.

Atoli naszem zdaniem: i w owych kołach, jeszcze dotąd wierzących w »dobroczynność« medycyny szkolnej, znajduje się niemało ludzi dość rozważnych. Dla uznania prawdy, nie będą oni czekali przykładu ze strony zakorzenionych i zainteresowanych przemysłowców. Człowiek, chcący odzwyczaić się od używania alkoholu karczmarskiego, przecież nie będzie się oglądał na to, czy jego poprawa podoba się karczmarzowi. Tak samo i chory, pragnący wyzdrowieć, powinien mniej słuchać lekarza i aptekarza, a więcej własnego zdrowego rozsądku. Posiadacze zaś karczm i aptek mogą się nawrócić do postępowego wyznania dopiero chyba tylko wówczas, gdy się obejrzą, że ich dotychczasowy towar przestał popłacać!

Zdrowotne znaczenie płukania nosa. Uodpornianie błon śluzowych nosa i gardzieli ma przedewszystkiem wielką ważność w celu zastrzeżenia się od kataru (nieżytu). Do tego płukania nosa, brane przez usta służą właściwiej i czyściej niż odwrotne. Dla łatwiejszego nauczenia się wykonywać takie płukania, trzeba nabrać pełną gębę wody, w początku letniej, wprowadzić do ust wielki palec i naciskać nim w głębi podniebienia ku górze a woda z ust poleje się raźnemi strumieniami przez oba nozdrza. Po nabyciu w tem pewnej wprawy można będzie wszystką wodę z gęby wypuszczać nosem.

Ktoby o tem wątpił, niech się tylko zastanowi, że skoro pijąc lub łykając łyżkami zakrztusimy się jakim płynem, to go nawet mimowoli wydamy przez nos, tylko wtedy z pewnem podrażnieniem. Ale czysta woda, byle nie za bardzo zimna, wcale nie drażni a owszem łagodnie czyści.

Stałą potrzebę częstego płukania ust przecież uznaje każdy, ile tyle brzydzący się niechlujstwem, za cóż więc nosowi odmawiać podobnie troskliwego pielęgnowania? — Coprawda do nosa nie wprowadzamy dobrowolnie rzeczy, mogących ubliżać godności tej poważnej części naszej osoby. Natomiast, dla służenia nam wiernie do wdychania powietrza — jeszcze bardziej niezbędnego niż pożywienie, wchodzące przez usta — nos musi zarazem wchłaniać przeróżne szkodliwości zewnętrzne, zbyt często niedostatecznie wydalane zeń przez właściwe mu wydzieliny. Zatem, z każdego względu, do częstego przepłukiwania nosa, w sposób podany powyżej, należy przywiązywać znacznie większą uwagę, niż to się czyni pospolicie.

Kronika i rozmaitości.

Niezmierna kosztowność tuberkuliny (serwatki niby przeciwgruźlicznej). Przed laty, wielce sławionemu i nader hojnie darzonemu d-wi R. Koch'owi — zbyt znanemu szerzycielowi tego rzekomo »cudownego środka« ochronnego — niemieckie kolonje południowo-afrykańskie zostały zmuszone zapłacić jednym razem i gotówką 400 tys. marek. Rząd niemiecki bowiem był nakazał kochowskie »badania nad bakterjami« w tych nieszczęsnych krajach, coraz bardziej poddawanych przemocą »korzystaniu« z europejskiej »cywilizacyi«. Do tego należy dołączyć niezliczone straty i szkody, nietylko poniesione tam na bydlętach, jakie legły ofiarą prób szczepniczych, lecz też nadewszystko zobopólne klęski samej wojny z Hererami, wynikłej z koniecznego oporu tego biednego ludu, dla którego zachowanie swych trzód było najżywotniejszem zadaniem. Obecnie, zmożeni europejską bronią i własną nędzą Hererowie, zgłodniali, osłabli, zniszczeni, lecz i z nie-

mieckiej strony — prócz wydanych na tę wojnę miljonów — ileż to zgasło żyć młodych, świeżych, ochoczych, ileż zanikło sił, może zdolnych pracować dla istotnego postępu!!

Tymczasem sprawca tych bied »strudzony« urzędem dyrektora instytutu od chorób zakaźnych, właśnie zostaje zwolniony ze »służby« dla spożywania grubej dożywotniej pensji wśród nader modnie »zdobytego« wypoczynku. Oby też i samej »tuberkulinie«, dla zamknięcia jej niezmiernej kosztowności, urządzono chociażby najwspanialszy pogrzeb. Jednogłośne orzeczenie berlińskiego »Verein für innere Medizin«, może tu godnie posłużyć jako napis nagrobny: »Stosowanie środków lekarskich, mianowicie zaś tuberkuliny, powinno być potępione, jako niebezpieczne w najwyższym stopniu«.

Poświęcenie berlińskiej lecznicy homeopatycznej odbyło się niedawno w przedmieściu Gross-Lichterfelde, w obecności licznego zgromadzenia, złożonego przeważnie z lekarzy i członków tutejszych homeopatycznych stowarzyszeń. Pierwsza ta w Niemczech lecznica homeopatyczna, wybudowana — jak już o tem wspomnieliśmy poprzednio — kosztem fundacji prywatnej. Dla braku większej sali obchodowej część gości, zebranych na uroczystość poświęcenia, musiała stać w korytarzach. Natomiast przy oglądaniu pomieszczeń wewnętrznych, wszystkich obecnych uradował widok urządzeń wzorowo czystych i wygodnych.

Zamiatacze ulic z państwa zwierzęcego. — We wszystkich miastach indyjskich, wrony, sępy, szakale i niezliczone psy bywały cenione, jako zwierzęta wielce pożyteczne, pełniące służbę ulicznych czyścicieli. Istotnie, pożerając wszelkie odpadki, stworzenia te zmniejszają nawał materyj gnijących i zanieczyszczających powietrze. Tymczasem urzędnicy zdrowotni nabyli przekonania, że ta nieproszona pomoc sprawia więcej szkody niż pożytku, chociaż — chyba za wyłączeniem najświetniejszych części największych i najlepiej zagospodarzonych miast — w Indjach nigdzie niema dostatecznej dbałości o czyszczące wywozy i spusty. Atoli spostrzeżono, że zwierzęta rozwłaczają plugawstwa i zacią-

gają je w miejsca, gdzie to sprawia szczególne niedogodności. Obecnie w Kalkucie istnieje rozporządzenie o niszczeniu wronich jaj a i w Rangunie miejskie władze zajęły się tem zadaniem. Pod tym względem wrony i kawki mają to być najgorsze ptaki, lecz i sępy — zkądinąd uważane jako szczególnie godne zaufania — w niektórych indyjskich miastach sprawują się całkiem nieprzyzwoicie. W Indjach przybiera to pozór istnej wojennej wyprawy przeciwko wronom, jako ptakom zarówno znienawidzonym za wrzaski i kradzieże. — W prześwietnej Europie, wszelkie pazurniki — chociaż niemniej drapieżne, lecz rzekomo »cywilizowane« — cieszą się większą pobłażliwością.

Smiertelność w Europie. Pośród normalnych warunków w Europie umiera na rok 10 do 11 milionów ludzi, mniej więcej 27 na 1000. — Największa liczba zgonów przypada na pierwszy rok życia, a mianowicie 250 na 1000. — Największą liczbę zgonów wykazuje Rosja, gdyż 35 na 1000, potem idą Węgry 30 na 1000, Austrja 27 na 1000, Włochy i Hiszpania 26 na 1000, Niemcy 25 na 1000, Francja 22 na 1000, Szwajcąrja 21 na 1000, Anglia 20 na 1000, Szwecja i Norwegia tylko 17 na 1000. W Skandynawii śmiertelność pośród niemowląt w pierwszym roku życia jest także najmniejsza, wynosi bowiem 103 na 1000, w Anglii zaś 104 na 1000. Potem przychodzi Francja 161, Hiszpania i Portugalia 180, Włochy 184, Szwajcarja 194, Niemcy 240, Austrja i Węgry około 240, wreszcie Rosja 300, na 1000. — Liczba starców ponad siedemdziesięcioletnich, w stosunku do ludności, jest największa we Francji, bowiem 44 na 1000, potem idzie Norwegia 40, Szwecja 33, Włochy 31, Szwajcarja 30, Anglia 27, Niemcy 26, Hiszpania 24, Austrja 23, Węgry 18. Przeciętny wiek ludzki we wszystkich krajach Europy przedstawia małą różnicę, mianowicie 30 do 34 lat.

Czcionkami S. Buszczyńskiego w Toruniu.

domionemi", recenzujący „doktor" zapewne miał na myśli, że masy to niedostatecznie ujarzmione medycyną szkolną? . . . . Nie pierwsza to próbka podobnie chorobliwych dąsów przeciwko naszym pismom ze strony tego rodzaju doktorów.

W początku tego roku, wydana przez nas broszurka „Robaki w ciele ludzkiem" itd. już posłużyła rzeczonemu niewysokiemu trybunałowi za pretekst do długiego szeregu grubijańskich, niczem nie uzasadnionych, gołosłownych obelg, w tymże miesięczniku. Wtedy „Książka" niby to jeszcze umieszczała w swych łamach odporne repliki krytykowanych w niej pisarzy. Ale nasza owoczesna obrona została przetrzymana i widocznie niestrawiona, przez całe dwa miesiące, poczem kierownictwo „Książki" wycofało się z kłopotu wykrętem, jakoby wygłaszanie naszych poglądów, pono zbyt samodzielnych, miało być niebezpieczne dla ciemnego ludu. Ową niezgrabną wymówkę przyjęliśmy za łatany płaszczyk, użyty do pokrycia owiniętej w bawełnę obietnicy większej rzetelności nadal.

Coprawda, na razie tuszyliśmy sobie, że jeśli nie sama „Książka" to przynajmniej inne pisma warszawskie, uważane za bardziej postępowe, udzielą naszej obronie bezstronnej gościnności w swych łamach, lecz doznawszy zawodu i z tej strony, do pory pozostawiliśmy ową pierwszą napaść na boku. Wolno było nawet wnioskować, że nasza wstrzemięźliwość podziałała na przeciwników upokarzająco, albowiem po niejakim czasie, w tymże miesięczniku warszawskim, z powodu innej broszurki naszej „Przestrogi i rady dla dorosłej młodzieży", ukazała się ocena w duchu nietylko odmiennym, lecz nawet przesadnie kadzącym. W tych pochwałach, podobnież namiętnie wygórowanych jak i poprzednia napaść, nie upatrywaliśmy wtedy nic prócz naiwnej chęci pośrednio zagładzić pierwsze wybryki przeciwne. Woleliśmy więc zachować i dalsze milczenie.

Atoli obecnie przekonywamy się, że żółtaczka recenzencka bywa u niektórych alopatów chorobą okresowo powracającą, tkwiącą w głębi dusz, poświęconych nie rzetelnej krytyce, lecz nieuleczalnej zawziętości przeciwko wszystkiemu, co nie smakuje niewolnikom naukowości szkolnej.

Nie będziemy już więcej odwoływać się do pism warszawskich, które w zbyt znacznej części wolą przesycać swych nieszczęsnych czytelników np. zamorskiemi nagościami Izadory Duncan itp. „bogiń“ sztuk powierzchowych, aniżeli zajmować się sprawami poważnemi. Niedarmo o takiej prasie *Jeske-Choiński* mówi, że „wyjałowiałała w ostatnich czasach przerażająco“. Wyjałowiały bowiem mozgi zbyt wielu z tych, którzy podjęli się obowiązku myślenia za innych a nie zdołają tego czynić nawet za siebie samych,

Zarazem uważając za zbyteczne rozpisywanie się tutaj o rzeczach, oczywiście nie mogących pomieścić się w ciasnych pojęciach pewnego rodzaju krytyków, poprostu odprawiany tych panów zbiorowem oświadczeniem:

1. Że nieskończenie więcej wagi przywiązujemy do uznania ze strony zdrowo myślących i rzetelnie sądzących czytelników, aniżeli do jakich bądź stronniczych „recenzyj“, przeznaczonych na służbę obłudzie.
2. Że im bardziej takie krytyki będą nam przeciwne, tem silniej utwierdzi się nasze poczucie obowiązku względem wiedzy istotnie postępowej, może dla wielu niemiłej, ale właśnie tem samem wymagającej najgorliwszego szerzenia, zarówno wśród wszystkich warstw społecznych.

Redakcja i wydawnictwo Przew. Zdr.

Odpowiedzi Redakcji.

(*Kr. w Stan.*) książka **„Samopomoc w cierpieniach i chorobach płciowych“**, II-gie wydanie, już ukończone. **„Zielnik lekarski“** może być wydany dopiero w lutym lub marcu 1905; opóźnienie nastąpiło z powodu przeszkód technicznych w wykonaniu tablic kolorowych.

Spis rzeczy z. r. 1904 dołączymy do num. przyszłego t. j. w styczniu 1905. Wydawnictwo.